Ce şi-a propus pentru sezonul în aer liber o asociaţie sportivă sătească

Zilele trecute, asistînd la un concurs din etapa a II-a a Spartachiadei, organizată în raionul Lehliu, am făcut cunoştinţă cu colectivistul Vasile Pantazi, preşedintele asociaţiei sportive Steaua roşie din comuna Gurbăneşti. Din discuţia avută cu harnicul activist sportiv din Gurbăneşti am reţinut o serie de aspecte interesante din activitatea acestei asociaţii sportive, precum şi unele proiecte pentru noul sezon.

Inainte de a vă prezenta proiectele acestei asociaţii, pentru sezonul sportiv în aer liber, vă înfăţişăm pe scurt „palmaresul" sportivilor din Gurbăneşti:

- Steaua roşie numără în rîndurile sale 220 de membri UCFS;
- La faza întîi a Spartachiadei de iarnă au participat 180 de tineri şi tinere;
- Sportivii din Gurbăneşti îşi desfăşoară activitatea în secţiile de fotbal, volei (afiliate la federaţii), tir (în curs de afiliere), handbal şi şah;
- Asociatia sportivă dispune de o frumoasă bază sportivă (teren de fotbal, de volei, pistă de atletism, gropi de sărituri etc.), echipament şi materiale sportive în valoare de 12 000 lei;
- În anul 1962 s-au organizat la Gurbăneşti cinci „duminici sportive", cu prilejul cărora sportivii din localitate s-au întrecut la fotbal, şah, volei, trîntă etc. cu cei din comunele Silistea, I. G. Frimu şi Coţofanca. Echipa de fotbal Steaua roşie activează în campionatul raional şi a terminat turul pe locul IV.

★

Pentru sezonul care bate la uşă, consiliul asociaţiei şi-a propus să realizeze o serie de acţiuni interesante. In primul rînd, se va trece la curăţirea bazei sportive şi la amenajarea unui teren de handbal şi a unui poligon de tir simplu. Apoi, cu ajutorul gospodăriei colective, se va amenaja o popicărie. Toate acestea se vor realiza prin munca voluntară a tineretului din comună.

Acum, după terminarea primei etape a Spartachiadei, membrii asociaţiei vor avea posibilitatea să ia parte la noi întreceri organizate pentru ei, la campionatul asociaţiei sportive. Această competiţie se va organiza începînd de la 15 martie şi primii care vor lua startul vor fi fotbaliştii (patru echipe). Îi vor urma volcibaliştii, atleţii, halterofilii şi călăreţii.

„Avem atîtea biciclete în comună — ne spunea tovarăşul Pantazi — *încît în primăvară putem să organizăm aproape în fiecare duminică cîte o întrecere ciclistă".* Deci nu vor lipsi nici cursele de ciclism.

După terminarea campionatului asociaţiei, se prevede organizarea unor întreceri sportive speciale dotate cu premii, la alergări şi haltere. *„Aceste întreceri pe care ne-am obişnuit să le intitulăm „Cel mai iute şi cel mai puternic flăcău din sat" vor aduna la baza sportivă* — ne spunea preşedintele asociaţiei — *sute de tineri. De sigur nu vor lipsi nici vîrstnicii, ceea ce ne-a făcut să ne gîndim de pe acum la organizarea unei competiţii asemănătoare şi pentru ei".*

In realizarea acestor obiective, consiliul asociaţiei va fi sprijinit, ca şi anul trecut, de iubitori ai sportului din comună cum sînt secretarul organizaţiei U.T.M. (Aurel Coman), directorul şcolii şi soţia acestuia (Ion şi Elena Săndulescu), preşedintele gospodăriei colective (Ştefan Ivan), tehnicianul agricol, un adevărat instructor sportiv (Dinu Daniliuc) precum şi de către sportivii fruntaşi ai comunei ca Ştefan Velicu, Anghel Marin la şah, Alexandru Mihai şi Alexandru Olaru la trîntă.

Un alt obiectiv principal urmărit de consiliul asociaţiei este acela de a răspîndi printre tinerii din comună atletismul, ca primă măsură înfiinţîndu-se în cadrul asociaţiei o secţie de atletism.

Pentru îndeplinirea acestor obiective, consiliul asociaţiei va trebui să depună o muncă susţinută, va avea nevoie de ajutorul concret şi permanent al consiliului raional UCFS-Lehliu.

(t. r.)

Aspecte actuale ale formei sportive (VII)

Cum se pierde forma sportivă?

Forma sportivă se pierde în mod spontan aşa cum am arătat mai înainte, după o durată de timp de aproximativ două luni. Acest lucru, făcînd parte din caracteristicile formei sportive, nu produce perturbări în planul de pregătire.

Adeseori însă, forma sportivă se pierde înainte de a se ajunge la durata ei maximă. Cauzele care duc la pierderea prea timpurie a formei sportive sînt numeroase. Dintre acestea menţionăm în primul rînd pe cele care tulbură echilibrul biologic al sportivului.

Alterările stării de sănătate trebuie privite cu multă atenţie. Efectuarea de eforturi, ca să nu mai vorbim de participarea la competiţii, în stare de boală sau înainte de restabilirea completă, sînt total contraindicate. Chiar afecţiunile banale (răceli, amigdalite, abcese dentare etc.) pot să aibă consecinţe foarte neplăcute, ducînd la pierderea formei sportive. La femei survenirea unei sarcini constituie adeseori o cauză a ieşirii din formă.

Schimbarea bruscă a condiţiilor de mediu scot din formă pentru o perioadă de timp pe sportivi. In cazul cînd competiţiile se desfăşoară în localităţi care prezintă mari deosebiri faţă de mediul obişnuit al sportivilor (climă, altitudine, fuse orare etc.), deplasarea se va face, sau cu foarte puţină vreme înainte de concurs (noile condiţii nu au timp să tulbure starea organismului) sau cu vreme îndelungată (10—12 zile) înainte, pentru ca sportivii să se poată adapta la noile condiţii de mediu.

Nerespectarea regimului de viaţă constituie una din cauzele cele mai frecvente ale pierderii formei. Excesele de orice natură, toxicele (alcool, tutun, dopinguri) nopţile pierdute, mai ales dacă urmează după competiţii, tulbură profund mecanismele de mare complexitate şi fineţe care stau la baza formei sportive. Munca de luni de zile este irosită adeseori din cauză că sportivul n-a putut să găsească în el resursele morale necesare evitării unor abateri de la regimul de viaţă pe care trebuie să-l respecte cu stricteţe un sportiv în formă.

Greşeli ale metodicei de pregătire. Sînt cazuri în care diagnosticul de formă nepunîndu-se la timp, volumul de lucru rămîne prea mare şi din această cauză se pierde forma apărînd fenomene de supraantrenament. Excesul de lucru specific în lecţiile de antrenament pot să ducă de asemenea la ieşirea din formă. Lipsa alternării judicioase a efortului cu odihna este şi ea o cauză frecventă a pierderii formei sportive. Se recomandă ca după atingerea formei, eforturile să aibă mare intensitate dar să fie scurte (volum total de lucru redus) şi între ele să existe o perioadă de timp suficientă pentru recuperarea completă a forţelor. O atenţie deosebită trebuie dată odihnei după concursuri. Efectuarea de eforturi mari a doua zi după concursuri duce la pierderea formei sportive (Letunov).

Pentru planificarea judicioasă a efortului şi odihnei sînt de mare utilitate indicaţiile date de sportivi. Dacă antrenorul şi medicul au avut grijă în timpul perioadei pregătitoare să formeze în rîndurile sportivilor deprinderea de a analiza şi nota felul cum reacţionează propriul lor organism la efortul pe care îl fac, se cîştigă colaboratori preţioşi în munca pentru dobîndirea şi păstrarea formei sportive.

★

Trecerea în revistă a principalelor aspecte ale formei sportive ne arată că în prezent există suficiente date pedagogice şi biologice care să permită obţinerea ei la datele planificate, punerea la timp a diagnosticului corect şi luarea măsurilor adecvate pentru înlăturarea cauzelor care produc pierderea prematură a formei sportive.

Munca permanentă de colaborare dintre antrenor, medic şi sportivi constituie condiţia principală a pregătirii ştiinţifice, singura care dă siguranţa dobîndirii şi dirijării unui fenomen atît de complex, de labil şi de important cum este forma sportivă.

Dr. MIRON GEORGESCU

Buletinul zăpezii

Valul de căldură abătut asupra ţării noastre s-a resimţit şi în zona de munte, unde stratul de zăpadă a început să se topească masiv în zonele cu altitudine mai mică de 1500 m. In zona alpină a nins însă uşor. In ziua de 13 martie, pătura de zăpadă avea următoarele grosimi: *Predeal* 19 cm, *Sinaia* (cota 1500) 54 cm, *Fundata* 40 cm, *Rarău* 55 cm, *Bâlşoara* 60 cm, *Semenic* 90 cm, *Ţarcu-Godeanu* 90 cm, *Paring* 39 cm, *Păltiniş* 9 cm, *Suceava* 20 cm.

Pentru zilele următoare este aşteptată o răcire trecătoare a vremii, iar din ziua de 19 martie timpul se va încălzi treptat şi accentuat. Stratul de zăpadă se va topi accentuat în zone mai coborîte de 1600 m şi se va menţie în zona alpină. Zăpada va fi umedă, cu crustă la suprafaţă. După 20 martie pericolul de avalanşe devine mare. Condiţii bune pentru schiat sînt numai de la 1800 m în sus.

ATLETISM

Început de biografie...

Se numeşte *Nicolae Mustaţă*. S-a născut în Oltenia într-un sat de lîngă Corabia, în anul 1941. Este de profesiune croitor, căsătorit şi tatăl unui băieţaş. A început atletismul în armată. La o competiţie de mase a M.A.I., organizată în vara anului trecut, antrenorul Mihai Tintorescu, l-a remarcat, în proba de 3000 m. Pornise ca o... vijelie: 29 de secunde pe primii 200 m şi 62,0 sec. pe primul tur. A încheiat cursa în 9:27,0. Timpul promitea foarte mult, mai ales că cel care-l realizase nici n-avea la bază un antrenament corespunzător.

Tintorescu a stat mult de vorbă cu el, l-a „descusut" şi i-a dat un program uşor, ca pentru un începător. Nicolae Mustaţă l-a respectat cu sfinţenie şi în octombrie, debutul său oficial pe 5 000 m a fost marcat cu 16:09,8. Alt rezultat promiţător!

Clubul Dinamo l-a adus printre atleţii secţiei sale şi Mustaţă a început să „înghită" kilometru după kilometru, în antrenamente zilnice.

După săptămîni de intensă pregătire, în acest an, Mustaţă a cîştigat crosul „16 Februarie" şi a venit pe locul doi, după C-tin. Grecescu, în crosul organizat săptămînile trecute de Dinamo.

Nicolae Mustaţă a fost prezent, la Craiova, la primul său campionat republican, la cros. Cu o dîrzenie rară, a stat mereu în grupul fruntaşilor, şi a încheiat, pe locul 7, cei 6 000 m ai probei. Un loc foarte bun, dacă ţinem seama de valoarea recunoscută a celor care l-au precedat (Grecescu, Vamoş, Barabaş, Lupu, Veliciu, Dăndărău) şi mai ales de toţi cei ce i-au urmat în clasament, printre care: Pricop, Caramihai, Strzelbischi, Voicu, Weiss, Florea etc.

Faţă de seriozitatea pe care o dovedeşte la antrenamente şi în viaţa de toate zilele, faţă de marile-i posibilităţi încă neexploatate, avem convingerea că, încă în acest an, Nicolae Mustaţă va fi capabil să realizeze rezultate dintre cele mai bune. Le aşteptăm cu toată încrederea, fiind gata să le înregistrăm...

R. VILARA



Un grup de copii din raionul Griviţa Roşie făcînd încălzirea în aer liber.

Foto: T. Roibu

- În sala Floreasca II a avut loc duminică ultima etapă a reuşitului concurs de atletism: divizia pentru copii a Capitalei. Au participat reprezentativele raioanelor Tudor Vladimirescu, 1 Mai, Nicolae Bălcescu şi Griviţa Roşie. Dintre rezultatele înregistrate cele mai bune au fost cele ale micului atlet *Titu Stănescu* (născut în anul 1949). El a cîştigat probele de 50 m (6,7 sec) şi săritura în lungime (5,70 m). Iată acum lista performerilor etapei a IV-a: BĂIEŢI, *50 m:* T. Stănescu (T. Vladimirescu) 6,7; *înălţime:* C. Teglas (1 Mai) 1,44; *lungime:* T. Stănescu 5,70 m; FETE, *50 m:* A. Belinschi (Gr. Roşie) 8,0; *înălţime;* Fl. Predescu (T.V.) 1,25.

(N. D. NICOLAE — coresp.)

„Zonele" de juniori la box

TG. MUREŞ *(prin telefon)*. — Cei mai buni boxeri juniori din regiunile Iaşi, Maramureş, Bacău, Suceava şi Mureş-Autonomă Maghiară s-au întrecut timp de 3 zile în „zona" campionatului republican individual. Numărul participanţilor a fost — din păcate — redus, unele regiuni neprezentînd concurenţi la toate categoriile de greutate. Iată rezultatele tehnice finale: A. Rusneac (Maramureş) b.p. N. Rusu (Iaşi), O. Gorea (Mureş-Autonomă Maghiară) b. ab. I. Ciucureanu (Iaşi), I. Grăjdan (Bacău) b. ab. Gh. Golăbescu (Iaşi), T. Suciuc (Iaşi) b. neprez. B. Popescu (Suceava), Gh. Fieraru b. ab. 3. M. Fira (Maramureş), I. Năsiu (Maramureş) b. ab. 1 C. Petrache (Iaşi), M. Culcear (Maramureş) b. p. V. Marosfoi (Mureş-Autonomă Maghiară), M. Chiriac (Mureş-Autonomă Maghiară) b. ab. 1 M. Siderov (Iaşi), Z. Antal (Mureş-Autonomă Maghiară) b. p. I. Niţoi (Maramureş), Gh. Sîrbu (Mureş Autonomă Maghiară) b. ab. 3. D. Stănculescu (Suceava).

I. VULCAN-coresp.

VOLEI

Astăzi după - amiază

Joc de campionat în Giuleşti

- ETAPA A XI-A a campionatelor în categoria A începe astăzi după-amiază, la ora 18, în sala Giuleşti, cu meciul masculin Rapid — Steaua, terminat în tur cu 3—0 pentru campioni. Partida se dispută astăzi şi nu duminică, deoarece rapidiştii părăsesc mîine ţara, plecînd la Paris în vederea meciului retur cu P.U.C., din sferturile de finală ale „C.C.E.".
- MECIUL-RESTANŢA Tractorul Braşov — Dinamo Oraş Dr. Petru Groza, din etapa a IX-a a campionatului masculin — categoria A, seria I, se va juca la 28 martie.
- INAINTEA ETAPEI A XI-A, clasamentele în campionatele primei categorii se prezintă astfel:

CAMPIONATUL MASCULIN

Seria I

1. (1)	Ştiinţa Cluj	10	9	1	28:15	19
2. (2)	Rapid Bucureşti	9	7	2	25: 9	16
3. (5)	Progresul Bucureşti	11	5	6	24:23	16
4. (4)	Steaua Bucureşti	10	5	5	20:16	15
5. (3)	C.S.M.S. Iaşi	9	5	4	19:17	14
6. (6)	Minerul Explorări Baia Mare	10	4	6	17:25	14
7. (7)	Ştiinţa Galaţi	10	4	6	16:24	14
8. (8)	C.S.M. Cluj	11	1	10	12:32	12

Seria a II-a

1. (1)	Dinamo Bucureşti	10	9	1	29:10	19
2. (5)	Dinamo Oraş Dr. P. Groza	9	6	3	22:12	15
3. (2)	Farul Constanţa	10	5	5	19:20	15
4. (3)	Petrolul Ploieşti	10	5	5	16:24	15
5. (4)	Tractorul Braşov	9	5	4	20:15	14
6. (6)	Ştiinţa Timişoara	10	4	6	21:22	14
7. (7)	Fulgerul Suceava	10	3	7	15:26	13
8. (8)	Olimpia M.I.U. Bucureşti	10	2	8	15:28	12

CAMPIONATUL FEMININ

Seria I

1. (1)	Dinamo Bucureşti	11	11	0	33: 3	22
2. (2)	Ştiinţa Cluj	10	9	1	27 6	19
3. (3)	Farul Constanţa	10	7	3	22:12	17
4. (4)	Progresul Bucureşti	10	4	6	15:23	14
5. (7)	Voinţa Craiova	11	3	8	15:26	14
6. (5)	C.P. Bucureşti	10	3	7	16:23	13
7. (6)	Partizanul roşu Braşov	10	3	7	11:23	13
8. (8)	Voinţa Bucureşti	10	1	9	5:28	11

Seria a II-a

1. (1)	Rapid Bucureşti	10	9	1	29: 5	19
2. (2)	C.S.M. Sibiu	10	7	3	25:14	17
3. (3)	Ştiinţa Bucureşti	10	7	3	25:15	17
4. (4)	C.S.M. Cluj	10	6	4	21:19	16
5. (6)	Metalul Bucureşti	10	4	6	17:24	14
6. (5)	Voinţa M. Ciuc	10	4	6	16:24	14
7. (7)	Tractorul Braşov	10	3	7	17:22	13
8. (8)	C.F.R. Timişoara	10	0	10	3:30	10

- IN „CUPA ORAŞULUI BUCUREŞTI", cele două rezultate de sîmbătă şi duminică (Aurora — Voinţa 3—0 şi Sănătatea — IPROMET 3—2) au determinat următorul clasament al competiţiei feminine înaintea ultimelor jocuri (Olimpia-IPROMET şi Sănătatea-Voinţa), de la finele săptămînii:

1.	Olimpia	7	6	1	19: 5	13
2.	Sănătatea	7	6	1	19:10	13
3.	Aurora	8	2	6	12:18	10
4.	IPROMET	7	3	4	12:16	9
5.	Voinţa	7	0	7	2:21	6

Preocupări sibiene pentru îmbunătăţirea jocului

Trecînd la aplicarea îndrumărilor date de F.R.V. cu privire la imprimarea în jocul tuturor echipelor a caracteristicilor voleiului modern, comisia orăşenească de volei din Sibiu a iniţiat un curs de perfecţionare a antrenorilor şi instructorilor. Cursul, avînd prevăzute şase lecţii, va fi urmat de cîteva demonstraţii publice, susţinute de jucătoarele şi jucătorii fruntaşi din localitate.

MIRCEA LUPUŢIU
corespondent

De la I. E. B. S.

Pentru cuplajul de fotbal STEAUA — CRIŞANA ORADEA şi DINAMO BUC. — C.S.M.S. IAŞI, care se va disputa duminică 17 martie pe stadionul „23 August", biletele s-au pus în vînzare la casele obişnuite: de la stadioanele „Republicii", „23 August", „Dinamo", „Giuleşti", agenţia C.C.A., Pronosport din cal. Victoriei nr. 2 şi str. Ion Vidu.

★

Se aduce la cunoştinţa cluburilor şi asociaţiilor sportive că s-a prelungit pînă la 15 martie a.c. termenul de încheiere a contractelor pentru rezervarea de bilete la jocurile de fotbal ce se vor desfăşura în acest an pe stadioanele „Republicii" şi „23 August". Informaţii la sediul întreprinderii, str. Vasile Conta nr. 16, telefon 11.79.70, interior 116 sau 186.

DEŞI CALENDARUL COMPETIŢIONAL DE FOTBAL PREVEDE NUMEROASE INTILNIRI INTERNAŢIONALE, I.E.B.S. VA ASIGURA CONTRACTANŢILOR ACELAŞI NUMĂR DE BILETE LA MECIURILE INTERNAŢIONALE, CA CEL CONTRACTAT PENTRU JOCURILE INTERNE.

BASCHET

Activitatea la zi

Astă-seară, începînd de la ora 20, sala Giuleşti va găzdui partida de baschet feminin dintre formaţiile bucureştene *Rapid* şi *Unirea*. După cum se ştie, cele două echipe sînt fruntaşe în seria I, iar disputa lor — ca şi cea din tur (a cîştigat Rapid cu 64—54) — se anunţă destul de interesantă.

- Marţi, la Cluj, s-a desfăşurat meciul restant dintre echipele feminine *Ştiinţa* din localitate şi *I.C.F.* După cum ne-a relatat prof. *Leon Teodorescu*, antrenorul studentelor bucureştene, partida a avut un bun nivel tehnic şi a plăcut spectatorilor prezenţi în sala Armatei. Clujencele au fost superioare şi au cîştigat pe merit cu scorul de 59—41 (28—18). Icefistele, cu unele indisponibilităţi în formaţie au făcut joc egal în cîmp cu adversarele lor, dar au ratat foarte multe aruncări din acţiune.
- Arbitrul internaţional *E. Hotya* va arbitra vineri la Moscova meciul retur dintre *T.S.K.A.* şi *Wisla Krakowia*, din cadrul „C.C.E."

Ieri, la Craiova

Ştiinţa—Steaua Bucureşti 81-103

CRAIOVA 13 (prin telefon). Aşteptat cu mare interes de amatorii de baschet din localitate, meciul dintre formaţiile masculine Ştiinţa Craiova şi Steaua Bucureşti s-a încheiat, aşa cum era de aşteptat, cu victoria echipei campioane: 103—81 (52—32). Partida a avut multe momente spectaculoase. Comportîndu-se mai bine decît în meciurile anterioare studenţii craioveni au reuşit să realizeze o partidă de calitate. Scorul putea fi şi mai strîns dacă în ultimele 8 minute studenţii ar fi rezistat din punct de vedere fizic. Printre alţii, partida a evidenţiat pe Gheorghe şi Folbert (Steaua) şi Dîrjan (Ştiinţa). Au condus I. Petruţiu şi G. Chiraleu.

ROMICA SCHULTZ-coresp. reg.

INFORMAŢIE

Recent a avut loc o şedinţă a colegiilor reunite ale Ministerului Învăţămîntului şi Ministerului Sănătăţii şi Prevederilor Sociale la care au participat reprezentanţi ai UCFS, C.C.S., U.T.M., Crucii Roşii, Consiliului Naţional al Femeilor. A fost analizată activitatea de educaţie fizică şi sanitară din şcoli şi facultăţi.